

## Nächste Kurse von Dennis Alter

### 8 Wochen MBSR Hybrid Kurs Dresden & Online Live Kurs per Zoom

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet in Hybrid statt, sie können Online und in Präsenz in Dresden teilnehmen. Die Achtsamkeitstage werden unterjährig offen angeboten.

**Beginn:** 02.08.2024    **Ende:** 27.09.2024

**Uhrzeit:** 15:00 - 17:30 Uhr

#### Adresse

MBSR Achtsamkeit Dresden

Lübecker Straße 77

01157 Dresden

### Urlaubswoche - Sommerkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeitswoche mit Wellness und Natur

Entdecken Sie die Kunst der Stressbewältigung durch Achtsamkeit inmitten der idyllischen Natur des Erzgebirges!

Unser exklusiver Kurs basierend auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) im Landhotel Altes Zollhaus bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, eine Woche lang dem Alltag zu entfliehen und gleichzeitig die transformative Kraft der Achtsamkeit zu erleben.

Du möchtest mehr erfahren?

Dann kontaktiere mich doch gerne unter 0175-1814816.

**Beginn:** 18.08.2024    **Ende:** 23.08.2024

#### Adresse

Landhotel Altes Zollhaus

Altenberger Strasse 7

01776 Hermsdorf/Erzgebirge

### 8 Wochen MBSR Hybrid Präsenz/ Online Live Kurs per Zoom

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs findet in Hybrid statt. Es können Teilnehmer in Dresden und Online teilnehmen. Der Achtsamkeitstag findet unterjährig statt.

**Beginn:** 03.09.2024    **Ende:** 05.11.2024

**Uhrzeit:** 09:00 - 11:30 Uhr

#### Adresse

MBSR Achtsamkeit Dresden

Lübecker Straße 77

01157 Dresden

